



食育だより

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

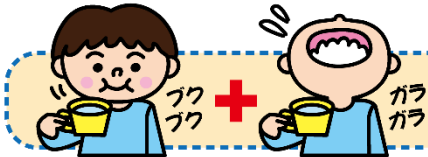
汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

練馬区立小中学校一斉区内生産野菜「練馬大根」使用日

練馬区では、伝統的な産物である練馬大根を後世に伝えるため、平成元年より「練馬大根育成事業」を実施しています。区、JAあおば、生産者が協力し合い、練馬大根の栽培の推進やさまざまなイベント、食農教育に取り組んでいます。そのイベントのひとつとして、12月1日に開催される「練馬大根引っこ抜き競技大会」があります。12月3日の給食では、その大会で収穫された大根を利用して「練馬スパゲティ」を作ります。

学校給食では、練馬の農産物に愛着を深めて、味わえる機会を大切にしていきたいと考えています。



今月の給食より

- 3日 練馬大根一斉献立「練馬スパゲティ」
- 6日 東京都伊豆諸島・八丈島産食材献立「糸寒天のごま酢和え・明日葉入りすまし汁」
- 10日 地場産野菜(人参)「五目スープ」
- 11日 ねり丸キャベツ一斉献立
今年度2回目のねり丸キャベツを使った給食です。「キャベツ入りミートローフ・キャベツと生揚げの味噌汁」
- 13日 地場産野菜(練馬大根)「麻婆大根丼」
- 16日 地場産野菜(かぶ)「冬野菜のクリームスープ」
- 19日 世界の料理:タイ
「ガパオライス・ヤムウンセン・トムヤムクン風スープ」
ヤムウンセンとは、タイで食べられている春雨サラダのことです。
- 20日 冬至の献立(ゆず・かぼちゃ)「さばのゆず味噌焼き・かぼちゃの味噌汁」
- 22日 給食最終日「フライドチキン・オーロラゼリー」
楽しみにしててください。

